Една от често използваните формули за изчисляване на дневните калорийни нужди е Харрис-Бенедикт. Тя взема предвид пол, възраст, ръст и тегло. За мъже: BMR = 88.362 + (13.397 x тегло в кг) + (4.799 x височина в см) – (5.677 x възраст в години). За жени: BMR = 447.593 + (9.247 x тегло в кг) + (3.098 x височина в см) – (4.330 x възраст в години). Полученият BMR (базов метаболитен ритъм) се умножава по фактор на активност за да се определи общия дневен калориен прием.

Шизгал актуализират формулата на Харис-Бенедикт на базата на нови данни, като променят заложените в нея коефициенти: Мъже: BMR = 88,362 + (13,397 x тегло в кг) + (4,799 x ръст в см) – (5,677 x възраст в години) Жени: BMR = 447,593 + (9,247 x тегло в кг) + (3,098 x ръст в см) - (4,330 x възраст в години)

**BMR** (базов метаболитен ритъм) е количеството калории, което тялото ви изразходва в покой, за да поддържа основните функции на организма, като дишане, кръвообращение и работата на органите. Той е важен показател, който помага при изчисляването на калорийния баланс за сваляне или покачване на тегло.

**Как се изчислява BMR?**

Съществуват различни формули за изчисляване на BMR, но най-често използваните са формулите на **Харис-Бенедикт** и **Мифлин-Сент Жор**.

**1. Формула на Харис-Бенедикт**

* **За мъже**:

BMR=88.362+(13.397×тегловкг)+(4.799×височинавсм)−(5.677×възраствгодини)*BMR*=88.362+(13.397×тегловкг)+(4.799×височинавсм)−(5.677×възраствгодини)

* **За жени**:

BMR=447.593+(9.247×тегловкг)+(3.098×височинавсм)−(4.330×възраствгодини)*BMR*=447.593+(9.247×тегловкг)+(3.098×височинавсм)−(4.330×възраствгодини)

**2. Формула на Мифлин-Сент Жор**

* **За мъже**:

BMR=(10×тегловкг)+(6.25×височинавсм)−(5×възраствгодини)+5*BMR*=(10×тегловкг)+(6.25×височинавсм)−(5×възраствгодини)+5

* **За жени**:

BMR=(10×тегловкг)+(6.25×височинавсм)−(5×възраствгодини)−161*BMR*=(10×тегловкг)+(6.25×височинавсм)−(5×възраствгодини)−161

**Как да определите общите калории за деня?**

След като изчислите BMR, можете да умножите резултата по фактор на активност, за да определите общите калорийни нужди:

* **Седящ начин на живот** (малко или никакво упражнение): BMR × 1.2
* **Леко активен** (леко упражнение 1-3 дни в седмицата): BMR × 1.375
* **Умерено активен** (умерени упражнения 3-5 дни в седмицата): BMR × 1.55
* **Много активен** (тежки упражнения 6-7 дни в седмицата): BMR × 1.725
* **Екстремно активен** (твърд физически труд или тренировки два пъти на ден): BMR × 1.9
* когато секцията се скрива чрез v-if в Vue.js, DOM елементите вътре в секцията (включително слайдера) реално се премахват от DOM. Когато секцията отново стане активна (active\_section == 0) и DOM елементите се рендерират наново, Owl Carousel библиотеката не знае, че трябва да инициализира слайдера отново.
* За да решите този проблем, трябва да се инициализира слайдерът повторно, след като секцията стане видима отново. Може да използвате Vue lifecycle hooks или watcher, за да засечете промяната в active\_section и да инициализирате слайдера отново.

Ключовите стъпки са следните:

1. Преинициализирайте слайдера с this.initSlider(), когато active\_section == 0 (чрез watch).
2. Унищожете слайдера при скриване на секцията с this.destroySlider().
3. Използвайте this.$nextTick(), за да гарантирате правилно DOM рендериране преди инициализация.
4. **setBackgroundImages**: Тази функция се грижи фоновите изображения да бъдат зададени правилно, използвайки атрибута data-setbg.
5. **initSlider**: Тази функция комбинира настройката на фоновите изображения и инициализацията на Owl Carousel.
6. **destroySlider**: Опционално премахва слайдера, когато секцията вече не е активна, за да избегнете нежелани конфликти.